

Техника безопасности

```
graph TD; A[Техника безопасности] --> B[Перед началом работы]; A --> C[Во время работы]; A --> D[По окончании работы];
```

Перед началом работы

Во время работы

По окончании работы

Техника безопасности и организация рабочего места

Перед началом работы

В компьютерный класс заходите точно по звонку и с разрешения учителя, спокойно, не трогая технику.

Перед тем, как начать работу, постарайтесь визуально убедиться, что у компьютера нет повреждений.

Начинайте работу только после разрешения учителя.

Размещайте на столе тетрадь, учебное пособие так, чтобы они не мешали работе на компьютере.

Техника безопасности и организация рабочего места

Во время работы

Во время работы точно выполняйте указания и соблюдайте дисциплину, запускайте только те программы, которые разрешил учитель.

На время урока отключайте звуковые сигналы мобильных устройств.

Внимательно следите за исправностью техники. Если со стороны системного блока или монитора доносятся подозрительные звуки или запах – немедленно прекратите работу за компьютером и позовите преподавателя.

На клавиши нажимайте плавно и спокойно.

Если в класс зайдёт кто-то из учителей, не вставайте со своих мест в знак приветствия, а продолжайте работу за компьютером.

В случае, если кого-то ударит током, необходимо срочно позвать школьного врача. В качестве первой неотложной помощи следует уложить пострадавшего на спину, подложив ему под голову какой-нибудь предмет (например, книгу), если нет пульса – сделать искусственное дыхание.

Техника безопасности и организация рабочего места

По окончании работы

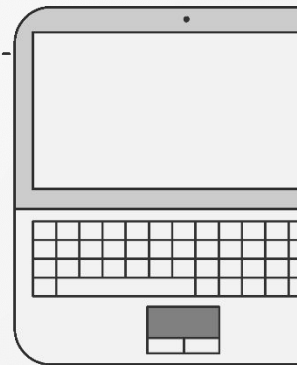
Если были соответствующие указания учителя, закройте все программы и отключите компьютер.





Во время работы за компьютером категорически запрещается:

- трогать разъёмы, розетки, соединительные кабели, питающие провода и устройства заземления;
- включать и выключать компьютер и прочую аппаратуру без разрешения учителя;
- самостоятельно совершать попытки починить технику в случае её поломки;
- сдвигать с места монитор и системный блок;
- работать во влажной или грязной одежде, с грязными или мокрыми руками;
- употреблять во время работы за компьютером пищу или напитки;
- прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора пальцами, ручками, карандашами, указками и прочими предметами;
- класть книги, тетради и прочие предметы на клавиатуру. Возле компьютера не должно быть посторонних предметов. Также не следует ставить сумки и портфели на стол;
- заниматься посторонними делами, которые не относятся к работе с компьютером.



Не работайте за компьютером при плохом самочувствии.

Сидите свободно, без напряжения, не сутультесь и не наклоняйтесь вперёд, не наваливайтесь на спинку стула.

Голову держите прямо.

Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура, руки согнуты в локтях под прямым углом.

Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50–70 сантиметров от глаз.

Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

